**Физкультурный досуг в старшей группе (5-6 лет)**

**«Быть здоровым, быть спортивным – это модно, дружно, весело, задорно»**

Программные задачи: укреплять здоровье детей посредством физических и спортивных упражнений; расширять диапазон адаптационных возможностей функциональных систем организма в процессе разнообразия физических нагрузок; закреплять и совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки, переносить накопленный двигательный опыт в самостоятельную двигательную и игровую деятельность; развивать физические качества (ловкость, быстроту, силу, координационные способности); формировать дружеские межличностные отношения в процессе игровой деятельности; создавать положительное эмоциональное настроение у детей; воспитывать избирательный интерес к определённым видам двмгательной деятельности; мотивировать детей на самостоятельные занятия физическими упражнениями, упражнениями спортивной направленности.

**Материал и оборудование:** эстафетные палочки 2 шт., поворотных стойки 10 шт., мультицентр для метания 2 шт., фитбол 2 шт., самокат 2 шт., мяч для гольфа 2 шт., клюшка для гольфа 2 шт., воротики-дуги 2 шт., мяч волейбольный 2 шт., мяч футбольный 2 шт., обруч 2 шт., костюм Мобильного телефона 1 шт., аудиозаписи ритмичной музыки про спорт, музыкальный центр

**Место проведения**: спортивный зал

**Ход мероприятия:**

**Руководитель физического воспитания (РФВ):** Здравствуйте, ребята, сегодня мы проводим наше физкультурное развлечение под девизом «Быть здоровым, быть спортивным – это модно, дружно, весело, задорно»! Сейчас займёмся с вами спортом вот также весело, задорно! Ребята, а я вижу вам уже весело? А, почему, расскажите?

**Дети:** Да. У нас сегодня у Саши день рождения и она угостила всех конфетами.

**РФВ**: Ну, поздравляю и я тебя Александра, желаю быть здоровой, красивой, не забывать делать зарядку, больше гулять ну и, конечно же, дружить с физкультурой и спортом! Ну, а что же тебе подарили твои родители, если не секрет?

В зал входит **Мобильный телефон:**

Супер я подарок важный, ведь со мною жизнь, как праздник

Жить со мною веселее, всё престижней и моднее,

Помогу тебе я Саша, поиграть в любые игры,

Посмотреть мультяшки в нете, посчитать, перевести

Ты со мной не напрягайся, не читай и не рисуй,

Не гуляй, не занимайся

А лежи со мной, играйся

И про всё, про всё забудь!

Мобильный телефон подходит к Александре и хочет увести её.

**РФВ:** Ребята, а разве мы свою Сашу отдадим телефону?

**Дети**: Нет, конечно. Кричат ей вдогонку.

**Мобильный телефон**: Ой, ой! Сейчас я с Александрой, пойду делом заниматься - играть, звонить, мультфильмы смотреть, а вы тут занимайтесь, занимайтесь!

**РВФ:** Нет, мы с ребятами хотим, чтобы Саша поиграла с нами, узнала по-больше нового. Ведь это более нужное для её здоровья и физического развития. Да, ребята! Дети отвечают.

**РФВ:** А что Вам, ребята, дарят на день рождения?

Дети отвечают: (мячи, ракетки, фитбол, самокат, коньки, обруч, скакалку, ролики, гантели, велосипед…) Это вам всё дарят ваши папы и мамы?

**Дети:** А мне на Новый год под ёлку Дед Мороз положил, вот такой подарок коньки, чтобы я научилась красиво кататься на льду. А мне, лыжи и палки к ним, чтобы я сильным был и выносливым.

**Мобильный телефон**: Фи, ну и что это за такое, не модное, какое-то непонятное, да и зачем оно? Ну, поиграл с мячом, покатался на роликах, «понадрывался» с этими гантелями и, что? Упал, побил ногу, слёзы в «три ручья» чем же эти подарки хороши? А так лежишь на диване, ешь чипсы, играешь в телефоне. Лежи, на кнопки нажимай - вот тебе и безопасное поведение, и отсутствие травматизма, а главное, очень модно. Понятно!!!!!!

**РФВ:** Ты не прав, телефон! Сейчас очень даже модное. Ведь здоровыми хотят быть и взрослые, и дети, поэтому мода на здоровье никогда не пройдёт. Ребята в нашем саду любят заниматься физкультурой и спортом и, как видишь, и дома родители поддерживают их. А вот зачем мы занимаемся физкультурой и спортом, дети тебе расскажут?

**Дети**: (чтобы быть здоровыми, чтобы быть в бодром, весёлом настроении, чтобы нормально развиваться, чтобы быть готовым к школе, да ведь - это же, так весело, интересно и здорово!)

**РФВ:** Слышал, сколько ребятам дарят спортивного инвентаря. Знаешь, что такое спорт, спортивный инвентарь, а - физкультура?

**МТ:** Нет, не слышал, не знаю. Я только за компьютерными новинками слежу.

**РФВ:** Эх, ты, непонятливый и незнающий телефон, а говоришь «Крутой», «Модный». Сейчас мы тебе покажем, что сейчас круто и модно быть здоровым и заниматься спортом! (Звучит песня о спорте слова и музыка Ю.Кудинова «Спортивная ходьба»)

Дети в колонне идут по кругу (шагом, на носках, на пятках, приставным шагом), бегут «змейкой», (использование стоек, фишек), затем они перестраиваются в звенья и становятся на разминку.

**Под песню «Скачет лягушонок» проходит весёлая разминка (Слова В. Викторова, Музыка Е.Туманян)**

**РФВ:** Как настроение, ребята?

**Ребёнок:** Очень весело всем нам, всё теперь нам по плечам

Мы бодры и ждём команду, чтоб на старт позвали нас

Бегать, прыгать, отжиматься мы готовы все сейчас!

**РФВ:** Видишь, Мобильный телефон, как наши ребята быстро зарядились, быстрее, чем ты с зарядным устройством и готовы к различным испытаниям! А проведём мы своё развлечение в виде спортивных состязаний – весёлых эстафет.

Дети выстраиваются в две команды колоннами.

**РФВ:** Спортивные соревнования это большой и яркий праздник, на котором участники проявляют дружбу, волю к победе, показывают, что они могут и какие они, люди, занимающиеся спортом: красивые, здоровые и жизнерадостные. Ведь спорт – это здорово, спорт это весело, спорт – это модно!

**РФВ:** Внимание, начинаем наши соревнования!

**Ребёнок:** Очень любят дети бегать, и в ловишки догонять,

Прыгать кенгурёнком, зайкой, в цель и вдаль мячом метать

**1. «Эстафета быстроногих»**

Дети построены в две колонны. В руках у первого участника эстафетная палочка. По сигналу первый оббегает «змейкой» стойки (4-5шт.) и также бежит обратно, передаёт палочку следующему. Выигрывает команда первой завершившая передачу эстафетной палочки

**РФВ:** Молодцы все справились с заданием! Скажите, а какие физические качества вы проявили в этой эстафете. Ответы детей (быстроту, ловкость). Правильно, а какие виды спорта вы знаете, где спортсмены проявляют эти качества больше всего?

**Дети** в лёгкой атлетике (бег, прыжки).

**РФВ:** Да, ребята, знайте, во всех видах лёгкой атлетики спортсмены развивают и демонстрируют эти качества: максимально быстро бегут, с максимальной силой метают диск и толкают ядро, терпеливо пробегают длинные и марафонские дистанции, проявляя выносливость и волю.

**2. Эстафета «Самый меткий»**

Дети построены в две колонны. В руках у первого участники теннисный мяч. По сигналу он бежит до линии, метает мяч в мишень, подбирает его и предаёт следующему игроку. Выигрывает команда первой закончившая метание и, попавшая большее количество раз.

**РФВ:** Ребята, видите, как у многих из вас получается, но чтобы быть метким нужно - очень много тренироваться. Причем можно метать не только в цель, но и на дальность, на точность, по ориентирам. А кто скажет мне, в каких видах спорта нужна меткость и точность попаданий?

**Дети** отвечают(в стрельбе из лука, пулевой стрельбе, в теннисе, в дартсе, в гольфе, в волейболе, в футболе, хоккее, баскетболе и так далее).

**РФВ:** Правильно ребята, во всех спортивных играх нужна точность попаданий, а для этого нужно много повторений. А это, очень большой труд и терпение! Ну, что, мы с вами бегали, метали, а вот про прыжки забыли?

Попрыгаем? Внимание, внимание, начинаем прыжковые соревнования!

**Ребёнок:** Все «ушастика» мы любим, с ним нам весело скакать

Как лягушки на болоте, чтоб комариков поймать!

**3. Эстафета «Попрыгунчики»**

Дети построены в две колонны, в руках у первого фитбол. По сигналу он прыгает до поворотной стойки и обратно, мячом передав эстафету следующему. Выигрывает команда первой завершившая прыжки на фитболах.

**РФВ:** Скажите, ребята, а какие мячи вы еще знаете и во что с ними играете. Дети показывают и говорят вид спорта или подвижную игру, демонстрируя мячи. Давайте, мы с мячами устроим весёлые соревнования!

**Ребёнок:** Ой, как много всех мячей, только они разные

Этот подаём рукой, тот мы поведём ногой,

Ну, а этот просто мал, мал да очень уж удал,

С ним такой удар ракеткой, от него б и слон упал!

**4. Эстафета «Весёлые мячи»**

Дети построены в две колонны, напротив каждой обруч, в котором лежит футбольный мяч. По сигналу первый участник передвигается вперёд с волейбольным мячом, подбрасывая перед собой и ловя его. Дойдя до обруча, кладёт волейбольный мяч и берёт футбольный, который ведёт ногой попрямой. Второй участник ведёт ногой футбольный мяч, меняет его на волейбольный, возвращается назад, подбрасывая и ловя его, и так далее. Выигрывает команда первой закончившая эстафету.

**Мобильный телефон:** Что-то жарко стало, не хочу я в этом зале быть, нужно на улицу выходить.

**РФВ:** Согласна с тобой, Мобильный телефон, ведь на свежем воздухе, лучше и заниматься, и дышать и эстафеты выполнять. Но пока что мы подготовимся в зале, чтобы легче было потом, когда наступит весна.

**5. Эстафета «Любители самокатов»**

Дети построены в две колонны. Первый участник с самокатом едет между поворотными стойками, обратно попрямой. Выигрывает команда первой завершившая езду на самокате и не сбившая стойки.

**РФВ:** Правда, ребята, очень полезно для здоровья кататься на велосипеде и самокате, роликах и скейте, а как весело. Скоро станет тепло, и все ребята выйдут на улицу кататься. Главное, чтобы вы помнили, что надо соблюдать правила безопасного поведения на улице во время езды и катания на детском транспорте.

**Ребёнок:** Вы, ребята поспешите, клюшки в руки Вы возьмите

Да ведь льда нет, не беда в гольф сыграем, ребятня!

**РФВ:** Да, есть такой вид спорта, как гольф. Задача гольфиста, попасть мячом в лунку (такое отверстие на поле). Но так как мы только новички в гольфе, то мы будем вести мяч клюшкой для гольфа до стойки, прокатывать его через воротики и вести обратно.

**6. Эстафета «Погоняем мяч клюшкой для гольфа»**

Дети построены в две колонны. В руках у первого участника клюшка и мяч для гольфа, по сигналу он ведёт клюшкой мяч по прямой, прокатывает его в воротики-дуги обводит поворотную стойку и бегом возвращается попрямой назад. Выигрывает команда первой закончившая ведение мяча клюшкой и больше попавшая в воротики-дуги.

**РФВ:** Скажите, а какие вы еще знаете виды спорта, где есть клюшка (хоккей, хоккей на траве, хоккей с мячом).

**Мобильный телефон:** Ой, как же у вас весело, я и сам захотел быстрей погонять на самокате, поиграть с клюшкой, попрыгать на фитболе, пометать в мишень.

**РФВ:** Видишь, как у нас здорово! А, ты говоришь – не модно!?

**Мобильный телефон**: Столько времени вы соревновались, а усталости в ваших глазах и не видно. Все такие весёлые, бодрые и жизнерадостные! В чём же тут секрет?

**РФВ:** А секрет в том, что занятия физкультурой и спортом дают жизненные силы, ребята развиваются, становятся более… Какими вы становитесь?

**Дети**: быстрыми, ловкими, меткими, сильными, стройными, смелыми, весёлыми, спортивными, дружными, здоровыми, активными.

**РФВ:** Действительно, ребята, сейчас для вас главное - быть физически крепкими и здоровыми, а в этом вам всегда помогут физкультура и спорт. Не забывайте о них и в школе. Больше играйте, занимайтесь в спортивных секциях, ведите здоровый образ жизни. Ведь спорт – это здорово, спорт - это весело, спорт – это модно!

**РФВ:** Ты становишься взрослей, ты становишься умней

Перемены в жизни ждут, в школу скоро поведут

И тогда запомни ты, чтоб здоровым быть, пойми

Ты старанье приложи, с физкультурою дружи

Спорт малыш, не забывай, бегай, прыгай и играй

Ведь со спортом веселей, легче в школе и быстрее

Одолеешь ты нагрузку, что дают учителя,

И тогда намного легче будет в школе жизнь твоя!